

ÜNİVERSİTEYE UYUM SÜRECİNDE YALNIZLIĞI YORDAMADA SOSYAL DESTEK VE SOSYAL BAĞLILIĞIN DOĞRUDAN VE DOLAYLI ROLLERİ

Erdinç Duru*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan ve dolaylı rollerinin üniversiteye uyum süreci çerçevesinde incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 112'si kız, 86'sı erkek olmak üzere 198 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17-23 arasında değişmektedir.

Veri toplamak için bilgi formu, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve Uyum Zorlukları Ölçekleri kullanılmıştır. Veriler korelasyon, Sobel testi, tekli ve çoklu regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; sosyal destek ve sosyal bağlılık yalnızlıkla negatif, uyum zorlukları yalnızlıkla pozitif yönde anlamlı ilişkiler vermektedir. Ek olarak, bulgular sosyal destek, sosyal bağlılık ve uyum zorluklarının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduklarını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, sosyal destek ve sosyal bağlılık uyum zorlukları-yalnızlık ilişkisinde dolaylı rollere de sahiptirler. Bir diğer anlatımla, sosyal destek ve sosyal bağlılık hem yalnızlığı doğrudan yordayabilmekte, hem de uyum zorlukları yalnızlık ilişkisinde etkili iki ara değişken işlevi üstlenmektedirler.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yalnızlık, uyum zorlukları, sosyal destek, sosyal bağlılık

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the direct and indirect roles of social connectedness and social support on loneliness in the adjustment process to university. The sample of this study was composed of 198 university students (112 female and 86 male) studying at different departments of the Faculty of Education at Pamukkale University. The age of the students ranged from 17 to 23.

Social Connectedness Scale, UCLA Loneliness Scale, Multiple Scale of Perceived Social Support, and Adjustment Difficulties Scale were used to collect data. All data were analyzed by correlation, Sobel test statistic, and single and multiple regressions.

The results showed that social support, social connectedness and adjustment difficulties correlated significantly in the expected direction with measures of loneliness. In addition, findings indicated that social support, social connectedness and adjustment difficulties were predictors of loneliness. Social connectedness and social support have also indirect roles. In other words, social connectedness and social support serve not only indirectly as a mediator to

* Yrd. Doç. Dr. Erdinç DURU, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

adjustment difficulties in predicting to loneliness, but also they predict directly to loneliness.

KEY WORDS: Loneliness, adjustment difficulties, social support, social connectedness.

Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini

Sosyal anlamda uyum, bireyin sosyal çevresiyle etkili ilişkiler kurma süreci olarak tanımlanabilir. Bireyin toplumsal yaşama uyumunu çeşitli faktörler belirler. Bunlardan bazıları, toplumsal yaşamın kendisinden kaynaklanan ve bireyin uyumunu kolaylaştıran ya da zorlaştıran faktörlerdir. Bireyin yeni çevresine uyumu sürecinde, yeni çevrenin uyumu kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkisinin dışında, bireysel ve kişilik özellikleri ile ilgili faktörlerin bireyin sosyal davranışlarını belirleyen diğer bir önemli boyut olduğu açıktır.

Uyum süreci açısından düşünüldüğünde, liseden üniversiteye geçiş öğrencilerin gerek akademik gelişimleri, gerekse sosyal uyum düzeyleri açısından önemli görünmektedir. 2005-2006 akademik yılında - açık öğretim hariç- yaklaşık 450.000 öğrencinin farklı yüksek öğretim kurumlarına kayıt yaptırdığı dikkate alındığında bu ilgi daha anlamlı olacaktır (bkz. ÖSYM istatistikleri, 2006). Oswald ve Clark (2003) üniversiteye geçiş sürecinde, öğrencilerin yeni çevreye uyumunun akademik görünüşleri üzerine çok fazla çalışma olmasına rağmen, uyumun sosyal görünüşleri üzerine yeterli dikkatin verilmemesini vurgulamaktadırlar. Oysa ki, bu geçiş sürecinde öğrenciler bir yandan büyüme, olgunlaşma, değişme ve gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanabilirken; aynı zamanda akademik, kişisel ve sosyal uyum zorlukları yaşayabilirler. Bu açıdan bakıldığında, yeni bir çevreye uyum süreci, bireylerin performans ve fonksiyonlarını farklı düzeylerde etkileyebilir. Örneğin

alan yazındaki bazı çalışmalar, üniversiteye uyum sürecinde yalnızlık ve kaygının arttığını (Larose ve Boivin, 1998), sosyal desteğin azaldığını (Larose ve Boivin, 1998), yüksek düzeyde iletişim becerilerinin ise öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyumunu kolaylaştırdığını göstermektedir (Ceyhan, 2006). Dolayısıyla uyum sürecinin bir fonksiyonu olarak bazı öğrenciler, sınırlı yaşantılarına bağlı olarak yeni kural ve normlara uyum sağlama, çalışma becerileri yokluğu, akademik zorluklar, sosyal destek kaybı, yalnızlık ve sıra özlemi gibi sorunlarla karşılaşabilirler (Bkz. Akman ve Tuğrul, 1996; Halamandaris ve Power, 1997; Chen, 1999). Üniversiteye geçiş kişisel, sosyal ve akademik pek çok faktörün etkili olduğu bir süreçtir. Öğrencilerin sınırlı başa çıkma kaynakları olabileceği ve daha önceki çevrelerinden ayrılmaları dikkate alındığında, akademik ve özellikle kişisel-sosyal uyumları olumsuz olarak etkilenebilir. DiTommase, Brannen, Ross ve Burgess'e (2003) göre, üniversiteye geçiş sürecinde yaşanan yalnızlık uyum sorunlarının önemli bir göstergesi olabilir. Gelişimsel rehberlik perspektifinden bakıldığında, en azından bazı öğrenciler bu yeni çevreye uyum sürecinde psikolojik yardım ve desteğe ihtiyaç duyabilirler.

Yalnızlık ve Sosyal Destek

Son yıllarda sosyal destek üzerinde yapılan çalışmalarda görece bir artış gözlenmektedir. Bu ilgi artışının temel nedeni; sosyal desteğin bireyin beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğunun fark edilmesi olarak düşünülebilir (Duru ve Balkıs, 2007). Sosyal destek bireyin gereksinim duyduğunda çevresinden elde edebileceği duygusal, sosyal, bilimsel ve araçsal yardımı içermektedir. Cutrona ve Russell' in (1987) vurguladığı gibi, sosyal destek, genel anlamda bilgi ve öğüt vermekten, duygusal desteği de içerecek şekilde oldukça geniş alanlarda işlev gören çok boyutlu bir kavram olarak düşünülmektedir. Yıldırım (2004) bireyin sosyal

etkileşim içerisinde olduğu kişilerin onun sosyal destek kaynaklarını oluşturduğunu vurgulamaktadır. Birey yaşantısının herhangi bir noktasında bu kaynaklardan biri ya da bir kaçından gelen desteğe ihtiyaç duyabilir.

Alan yazınına bakıldığında sosyal desteğin olumsuz yaşantılar, duygulanım ve strese karşı hem doğrudan, hem de dolaylı etkisinden söz edilebileceği görülmektedir. Bazı çalışmalar sosyal desteğin stres ve depresyon gibi olumsuz yaşantılara karşı bir tampon görevi üstlendiğini, diğer bazı çalışmalar ise sosyal desteğin bireyin yaşantılarındaki olası olumsuz etkileri doğrudan azaltıcı bir işlev gördüğünü vurgulamaktadırlar (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004). Alan yazında sosyal desteğin ruh sağlığı ile ilgili değişkenler üzerine doğrudan veya dolaylı etkisi ile ilgili açıklamalar, temel etki ve stres-tampon hipotezleri olarak bilinmektedir. Temel etki hipotezlerine göre, bireyin yaşadığı stresin sayısından bağımsız olarak, sosyal desteğin bireyin ruh sağlığı üzerine doğrudan etkisi vardır. Çünkü sosyal ilişki ağı bireye, düzenli pozitif ve duragan yaşantılar, sosyal ödüller ve toplum içinde uygun roller sağlamaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Bu hipotezlere göre, yüksek destek düzeyine sahip olan bireyler, daha yüksek oranda hoşlanılmış ve değer verilmiş olma duygularına sahip olacaklardır. Bu duyguların bireyin psikolojik sağlığı üzerine sürekli ve olumlu bir etki yapması beklenebilir. Temel etki hipotezleri ile ilgili pek çok çalışma, sosyal destek ve ruh sağlığı arasındaki olumlu ilişkiye odaklanmaktadır. İkinci hipotez, stres-tampon hipotezi olarak bilinir. Bu hipoteze göre, sosyal destek stresli yaşam durumlarında, stresin olumsuz sonuçlarına karşı bir tampon görevi görmekte, dolaylı olarak stresin etkisini azaltıcı bir işlev üstlenmektedir. Bir diğer deyişle, sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir.

Her iki model birbirlerinden farklılık gösterebilir de, hangi modelin hangi süreçlerde etkili olduğu, durum ve koşullara göre değişebilir. Bu açıdan sosyal desteğin

bazen doğrudan bazen dolaylı, bazen de hem doğrudan hem dolaylı etkisinden söz edilebilir. Örneğin Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley' e (1988) göre sosyal destek sadece çoğu durumda doğrudan bireye yardımcı olmaz, aynı zamanda algılanan stresin yoğun etkisine bağlı olarak, stres yaşantılarında etkili bir tampon işlevi de görür. Benzer bir akıl yürütmeye, sosyal desteğin yalnızlığın yordanmasında hem doğrudan hem dolaylı rolünün olabileceği beklenebilir. Örneğin yeni bir çevreye uyum sürecinde, sosyal destek bir yandan yalnızlığı azaltıcı bir işlev üstlenirken, diğer yandan da uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisini azaltmada bir ara değişken rolü üstleniyor olabilir. Sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan etkisini konu alan çalışmalar alan yazında yer almasına rağmen, sosyal desteğin üniversiteye uyum sürecinde ne gibi dolaylı rolleri olduğunu konu alan çalışmalara alan yazında yeterince yer olmadığı görülmektedir. Bu çalışmayla aynı zamanda ilgili alan yazında önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Yalnızlık ve Sosyal Bağlılık

Sosyal Bağlılık (social connectedness), Kohut'un Benlik psikolojisi perspektifinden aidiyet duygusunun gelişiminin son basamağı olarak kavramsallaştırılmakta ve aidiyetin ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995, 1998). Sosyal bağlılık aidiyet duygusunun gelişiminin son basamağıdır ve duygusal yakınlığın derecesinin bilişsel temsili olarak tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995; Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık, bireyin sosyal ve duygusal ilişkilerinin çeşitliliği içerisinde kendisini bu ilişkilerin "anamlı bir parçası" olarak hissedebilmesinin öznel farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Diğerleriyle geliştirilen psiko-sosyal bağların bireyin ruh sağlığı açısından önemi çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Yüksek sosyal bağlılık duygusuna

sahip bireyler yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirken, düşük sosyal bağlılık duygusuna sahip bireyler, duygu ve gereksinimlerini yönetemeyebilir; kaygı ve depresyon yaşayabilirler (Lee ve Robbins, 1998). Bireyin benliğini tehdit altında hissetmeksizin, kendini güvende ve rahat hissedebilmesi, geniş sosyal ortam ve gruplara katılabilmesi daha önce temellendirdiği benlik-benlik nesnesi ilişkilerinin kalitesine bağlıdır. Alan yazında yapılan çalışmalar, sosyal bağlılığın gerek yeni bir çevre olarak üniversiteye uyum sürecinde (Duru, baskıda), gerekse yeni bir kültüre uyum sürecinde etkili bir değişken olduğunu göstermektedir (Duru ve Poyrazlı, 2007). Lee ve Robbins (1998), sosyal bağlılığın kaygı ile negatif ilişkili olduğunu ve sosyal bağlılığın kaygı üzerine etkisinin sosyal destek ve kolektif benlik saygısından (collective self esteem) daha geniş olduğunu rapor etmektedirler. Benzer şekilde (Duru, baskıda), sosyal bağlılığın yalnızlığın yordanmasındaki etkisinin sosyal destekten daha geniş (effect size) olduğunu rapor etmektedir. Yukarıdaki kuramsal ve ampirik çalışmaların ışığında, sosyal destek ve sosyal bağlılık duygusunun yalnızlıkla ilişkili olması beklenebilir. Lee ve Robbins'e (1995) göre yalnızlık yaşantısına sosyal bağlılık duygusu yokluğunun davranışsal ve duygusal sonuçları olarak bakılabilir. Ayrıca, yalnızlığın yüksek oranda sosyal ve duygusal ilişkilerdeki yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, gerek bireyin varolan sosyal çevresine yönelik algıladığı sosyal destek düzeyinin, gerekse benlik yapısının bir fonksiyonu olarak algıladığı sosyal bağlılık duygusunun yalnızlığı yordamada iki önemli değişken olması beklenebilir. Konu ile ilgili alan yazında daha önce yapılan çalışmalar, sosyal destek ile yalnızlık arasında güçlü negatif ilişkiler olduğunu göstermektedir (Duru ve Balkıs, 2007; Duru, 2007). Benzer şekilde sosyal destek ve sosyal bağlılık duygusu yalnızlığın önemli iki yordayıcısı olarak göze çarpmaktadır (Duru, baskıda). Dolayısıyla hem sosyal desteğin hem de sosyal bağlılık duygusunun uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etki-

sini azaltmada aracı işlevi üstlenip üstlenmediği önemli bir soru olarak önümüzde durmaktadır. Bu soruya verilecek yanıt, ampirik çalışmalar ışığında gelişimsel rehberlik anlayışı çerçevesinde yapılandırılacak yeni çevreye alıştırma programları için önemli bir temel teşkil edecektir. Oryantasyon hizmetlerinin amacının, “öğrencinin yeni geldiği çevrede karşılaşabileceği güçlükleri en aza indirerek, yeni ortama kolay alışmasını, kendini çaresiz ve yalnız hissetmesini önlemek olarak” düşünüldüğünde (Yeşilyaprak, 2003, s. 11) bu ilgi daha anlamlı olacaktır. Sonuç olarak yukarıdaki açıklamalara bağlı olarak, aşağıdaki hipotezler ileri sürülebilir;

1. Daha yüksek sosyal destek ve sosyal bağlılık düzeyi, düşük düzeyde yalnızlığı yordayacak.
2. Daha yüksek uyum zorlukları düzeyi, yüksek düzeyde yalnızlığı yordayacak.

Yukarıdaki araştırma hipotezlerine ek olarak, “uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisini yordamada, sosyal destek ve sosyal bağlılığın dolaylı rolleri nedir?” sorusuna yanıt aranacaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu ve İşlem

Araştırmanın çalışma grubunu, Pamukkale Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 198 (112 kız, 86 erkek) birinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 18,6, standart sapma 1.07'dir

Veri Toplama Araçları

U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddeleri yarısı olumlu, yarısı

olumsuz olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir (akt, Demir, 1989). Ölçeğin uyarılama çalışması Demir tarafından (1989) yapılmış, iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.96$, test-tekrar test güvenilirliği $r=.94$ olarak bulunmuş ve Beck Depresyon Envanteri ile ölçek arasında $r=.77$ düzeyinde bir ilişki bulunmuştur.

Sosyal Bağlılık Ölçeği

Sosyal Bağlılık Ölçeği, Lee ve Robbins (1995) tarafından bireyin sosyal bağlılık duygusunu ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıklarını, altılı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Orijinal geçerlik, güvenilirlik çalışmasında Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.91$, iki hafta arayla test-tekrar test güvenilirliği $.96$ olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye Duru (2007) tarafından uyarlanmış, iç tutarlılık $\alpha=.90$, dört hafta arayla test-tekrar test güvenilirliği $.90$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısı ile ilgili bulgular, maddelerin toplam varyansın %58.720'sini oluşturan 4.698 özdeğerli (eigenvalue) temel faktör üzerinde toplandıklarını göstermiştir. Ölçeği oluşturan maddeler faktör yükleri açısından incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin $.63$ ile $.85$ arasında değiştiği görülmüştür (Duru, 2007).

Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği

Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS), üç farklı kaynaktan- aile, arkadaş ve özel bir insan- alınan sosyal desteği ölçmek amacı ile Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta, bireylerden üç farklı kaynaktan aldıkları sosyal desteği 7'li dereceleme türü bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Orijinal geçerlik, güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı

$\alpha=.88$ (özel insan desteği alt ölçeği için $.91$, aile desteği alt ölçeği için $.87$, arkadaş desteği alt ölçeği için $.85$), üç ay arayla test-tekrar test güvenilirliği $.75$ olarak bulunmuştur (Zimet ve ark., 1988). Ölçek Türkçe'ye Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından uyarlanmış, iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.89$ olarak bulunmuştur (özel bir insan alt ölçeği için $.92$, aile alt ölçeği için $.85$, arkadaş alt ölçeği için $.88$). Ölçeğin faktör yapısı ile ilgili bulgular, maddelerin toplam varyansın % 75'ini açıklayan üç faktör üzerinde toplandıklarını göstermiştir (Eker ve ark., 2001).

Uyum Zorlukları Ölçeği

Uyum Zorlukları Ölçeği; Stroebe, Van Vliet, Hewstone ve Willis (2002) tarafından geliştirilen Utrecht Sıla Özlemi Ölçeği'nin (Utrecht Homesickness Scale) bir alt ölçeğidir. Ölçek dört sorudan oluşmakta, bireylerden her bir duruma ilişkin beşli dereceleme üzerinden tepki vermeleri istenmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $.88$ olarak rapor edilmektedir (Stroebe ve ark., 2002). Ölçek önce araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiş daha sonra PDR alanından iki öğretim üyesi tarafından Türkçe'den İngilizce'ye tekrar çevrilmiş, her iki dili etkili bir şekilde kullanabilen alandan üçüncü bir öğretim üyesi tarafından çeviriler karşılaştırılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin son hali 340 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna uygulanmış iç tutarlılık katsayısı $.90$ bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin analizler, ölçeğin öz değeri 3.071 olan ve toplam varyansın % 77'sini açıklayan tek faktörlü bir yapıda olduğunu göstermiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin $.85$ ile $.90$ arasında, madde-toplam korelasyonların ise $.74$ ile $.80$ arasında değiştiği görülmüştür.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bilgi formuyla birlikte ölçek bataryası üniversite birinci sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Öğrenciler test

bataryasını bir ders saatinden daha az bir zamanda tamamlamıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 15 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısından, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıp yordamadıkları bir dizi tekli ve çoklu regresyon analizinden, uyum zorluklarının yalnızlığı yordamasında, sosyal destek ve sosyal bağlılığın dolaylı rollerinin anlamlı olup olmadığını test etmek için Sobel test istatistiğinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi en az 0.05 olarak alınmış, diğer anlamlılık düzeyleri de (0.01 ve 0.001) ayrıca gösterilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, incelenen değişkenler ile ilgili toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Korelasyon Analizleri

Analiz sonuçları, yalnızlığın algılanan sosyal destek ($r = -.53, p < .01$), sosyal bağlılıkla negatif yönde ($r = -.75, p < .01$) ve uyum zorlukları ile ($r = .49, p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler verdiğini göstermektedir. Algılanan sosyal destek ile sosyal bağlılık düzeyi azaldıkça ve uyum zorlukları düzeyi arttıkça algılanan yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

Regresyon Analizleri

Araştırma hipotezlerine bağlı olarak sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlık üzerindeki görece etkilerini incelemek amacı ile bir dizi tekli ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Birinci regresyon analizinde, her bir değişken analize tek tek analize girilmiş, daha sonra her bir değişken için elde edilen değere bakılmıştır (Tablo-1). Analiz sonuçları her bir değişkenin, diğer iki değiş-

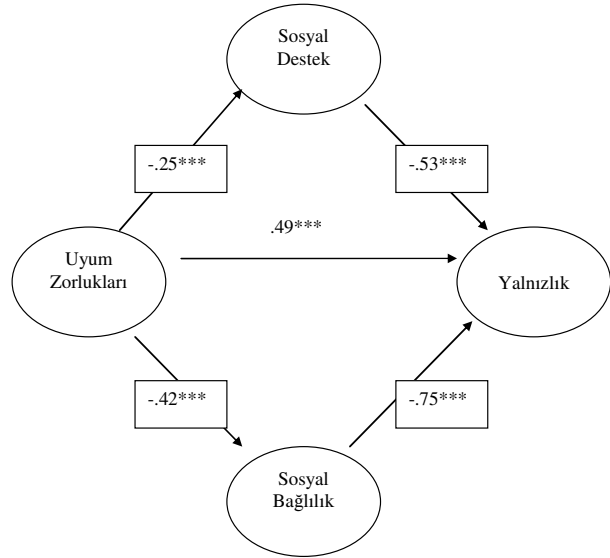
kenin etkisi kontrol edildiğinde, yalnızlığın toplam varyansına katkısının anlamlı olduğunu göstermektedir (Sosyal destek için, $R^2 (.28)$, $F (1, 193) = 74.256$, $p < .000$; sosyal bağlılık için $R^2 (.57)$, $F (1, 196) = 254.906$, $p < .000$; uyum zorlukları için, $R^2 (.24)$, $F (1, 192) = 62.022$, $p < .000$). İkinci regresyon analizinde, iki ara değişken olarak düşünülen sosyal destek ve sosyal bağlılık, uyum zorlukları ile birlikte ayrı ayrı analize girilmiştir. Değişkenlerin yalnızlık varyansına katkıları anlamlıdır (sosyal destek ve uyum zorlukları için, $R^2 (.42)$, $F (2, 192) = 68.444$, $p < .000$, etki aralığı = .72; sosyal bağlılık ve uyum zorlukları için, $R^2 (.59)$, $F (2, 192) = 137.625$, $p < .000$, etki aralığı= 1.44). Değişken setlerine etki genişlikleri açısından bakıldığında, sosyal bağlılık-uyum zorlukları etkisinin, sosyal destek-uyum zorlukları etkisinden daha önemli ve geniş olduğu görülmektedir.

Üçüncü regresyon analizinde, her üç değişkenin birlikte yalnızlık varyansına katkıları anlamak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; sosyal destek, sosyal bağlılık ve uyum zorluklarının yalnızlığın toplam varyansına katkıları istatistiksel olarak anlamlıdır ($R^2 (.60)$, $F (3, 191) = 95.759$, $p < .000$). İki psiko sosyal değişken ve uyum zorlukları birlikte, yalnızlık varyansının % 60'ını açıklayabilmektedir. Değişkenlerin etki aralığına bakıldığında, bulunan değerler $f^2 = 1.50$ olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre, her üç değişkenin yalnızlık üzerine etkilerinin geniş ve önemli olduğu söylenebilir.

Ayrıca araştırma amacımıza uygun olarak, uyum zorluklarının yalnızlığı yordamasında, sosyal destek ve sosyal bağlılığın dolaylı rollerinin anlamlı olup olmadığı Sobel test istatistiğinden yararlanılarak araştırılmıştır. Baron ve Kenny'e (1986) göre, araçsal analizlerde bazı kriterler yerine getirilmelidir. Bu kriterler şunlardır; 1) bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordamalıdır ($\beta = .49$), 2) bağımsız değişken aracı değişkeni yordamalıdır ($\beta = -.25$ ve $\beta = -.42$), 3) aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisi

kontrol edildiğinde, bağımlı değişkeni yordamalıdır ($\beta = -.53$ ve $\beta = -.75$), 4) bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisi, modele aracı değişken(ler) girildiğinde azalmalıdır ($\beta = .49$ den $\beta = .22$ ve $\beta = .38$ 'e azalma). Şekil-1 ve Tablo-1'e bakıldığında istenilen kriterlerin karşılandığı görülmektedir. Sobel testi analizleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuçlara göre, gerek sosyal destek ($Z = 3.45$, $p < .000$, etki aralığı = .25) gerekse sosyal bağlılık ($Z = 6.66$, $p < .000$, etki aralığı = .47) uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisine aracılık etmektedirler. Etki genişliği açısından bakıldığında, sosyal bağlılığın etkisinin sosyal destekten daha geniş olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bağlı olarak kavramsal ilişkileri gösteren tablo Şekil-1' de yer almaktadır.

Şekil 1. Uyum Zorlukları, Sosyal Destek, Sosyal Bağlılık ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler



*** p <.001

Tablo 1. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizleri Sonuçları (N= 198)

Yordayıcı Değişkenler	R	R ²	S.Beta Değeri	t	F	(f ²)	P
I. Regresyon Analizi							
Uyum Zorlukları	.49	.24			62.022		.001***
			.493	7.87			
Sosyal Destek	.53	.28			74.256		.001***
			-.527	-8.61			
Sosyal Bağlılık	.75	.57			254.906		.001***
			-.752	-15.96			
II. Regresyon Analizi							
	.65	.42			68.444	.72	.001***
Uyum Zorlukları			.384	6.74			.001***
Sosyal Destek			-.430	-7.54			.001***
	.77	.59			137.625	1.44	.001***
Uyum Zorlukları			.222	4.34			.001***
Sosyal Bağlılık			-.648	-12.71			.001***
III. Regresyon Analizi							
	.78	.60			95.759	1.50	.001***
Sosyal Destek			-.134	-2.35			.02*
Sosyal Bağlılık			-.569	-9.39			.001***
Uyum Zorlukları			.221	4.38			.001***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, sosyal destek ve sosyal bağlılığın öğrencilerin yalnızlık düzeyini yordamada doğrudan ve dolaylı etkisini üniversite uyum süreci çerçevesinde araştırmaktır. Analiz sonuçları gösteriyor ki, gerek sosyal destek ve sosyal bağlılık gerekse uyum zorlukları, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyini yordamada etkili birer değişkendir. Ayrıca yapılan analizler, sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlığın yordanmasında hem doğrudan, hem de dolaylı rolleri olduğunu göstermektedir. Alan yazında vurgulandığı gibi, bireyin bir sosyal çevre oluşturması ve yakın ilişkiler kurabilmesi, yalnızlıkla başa çıkmanın etkili yolları arasındadır (Weiss, 1973; Peplau ve Perlman, 1982). Derin sosyal ilişkilere sahip olma; bireye sevildiği, değer verildiği ve aidiyet duygularını hissetmesini sağlar (Rokach, 2001). Sosyal destek yeni bir çevreye girildiği ve davranışsal değişiklikler gerektiği durumlarda yeni roller alırken kimliği temellendirmeye yardım eder (Shams, 2001). Dolayısıyla yalnızlığın gerek duygusal ve sosyal ilişkilerde yaşanan yoksunluklarla, gerekse yeni bir çevreye uyum süreçleriyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, farklı sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyin, bu gereksinimlerini yeterince karşılayamayan bireylere göre, kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir. Araştırmamızda elde edilen bulgular, ilgili alan yazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Weiss, 1973; Peplau ve Perlman, 1982; Cutrona ve Russell, 1987; Eker ve ark., 2001; Duru, baskıda).

Analiz sonuçları ayrıca, sosyal bağlılık ve yalnızlık arasında negatif güçlü bir ilişkinin olduğunu ve sosyal bağlılık düzeyinin yalnızlığı yordamada etkili olduğunu göstermiştir. Lee ve Robbins (1995) yalnızlığın sosyal bağlılık duygusu yokluğuna bir tepki olarak yaşanabileceğinin altını çizmektedir. Lee ve Robbins 'e (1995, 1998) göre, sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler sosyal bağlılık düzeyi düşük bireylere göre, daha çok sos-

yal ortamlara girme ve çevrelerini daha olumlu değerlendirme eğilimindedirler. Yalnızlıkla ilgili daha önce yapılan çalışmalar, yalnız bireylerin, kendilerini ve diğerlerini negatif bir şekilde değerlendirdiklerini ve başkaları tarafından negatif şekilde değerlendirilecekleri beklentisi içinde olduklarını vurgulamaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnız bireyler daha küçük sosyal çevreye sahip olma, daha az doyumlu ilişkiler yaşama ve daha az sosyal aktivitelere katılma eğilimindedirler (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin kendilerini ve çevrelerini olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve daha küçük ve daha az doyumlu sosyal ilişkiler rapor ettikleri dikkate alındığında, bulgumuz anlamlı görünmektedir. Sosyal bağlılık, bireyin sosyal ilişkilerinin çeşitliliği içerisinde kendisini bu ilişkilerin "anamlı bir parçası" olarak hissedebilmesinin öznel farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Lee ve Robbins'e (1995) göre, sosyal bağlılık duygusu "insanlar arasında insan olma" duygusu ile ilişkilidir. Diğer insanlardan farklı olmadığını düşünen ve kendini diğerlerinden farklı algılamayan birey; sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılıyor, duygusal ve sosyal gereksinimlerinin daha geniş bir bölümünü doyuruyor olabilir.

Araştırmamızın amacına uygun olarak, ayrıca, üniversiteye uyum sürecinde öğrencilerin yaşadığı uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisini azaltmada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü araştırılmıştır. Analiz sonuçları her iki psiko sosyal değişkenin uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisini azaltmada *kısmi* olarak etkili işlev gördüğünü göstermektedir. Uyum zorlukları kontrol edildiğinde, gerek sosyal destek gerekse sosyal bağlılığın yalnızlık varyansına katkıları; sosyal destek ve sosyal bağlılık kontrol edildiğinde, uyum zorluklarının yalnızlığın varyansına katkısından daha yüksektir. Bu sonuç, sosyal destek ve sosyal bağlılığın, uyum zorluklarının yalnızlığı yordamadaki aracı etkisinden bağımsız olarak, doğrudan işlev gördüğünü göstermektedir. Öte yandan analiz sonuçları ayrıca

gösteriyor ki, sosyal destek ve sosyal bağlılık yeni bir çevreye uyum sürecinde sadece doğrudan değil, aynı zamanda uyum zorluklarının yalnızlık üzerine etkisini azaltmada dolaylı olarak aracı rolü üstlenmekte, bir diğer deyişle kısmi olarak kalkan işlevi görmektedir.

Bu sonuçlar üniversiteye uyum sürecinde, yeni çevreye alışamama ve uyum zorluklarının bir fonksiyonu olarak yaşanan yalnızlık yaşantısında, sadece algılanan sosyal destek çevresinin etkili değil, aynı zamanda gelişimsel süreç içerisinde diğerlerine yönelik oluşturulan sosyal bağların da önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler, sosyal ortamları daha çok arama, sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılma eğilimleri nedeniyle daha geniş sosyal destek çevresi oluşturuyor olabilirler. Bağlanma Kuramlarında öne sürüldüğü gibi, bireyin kendi ve sosyal çevresine ilişkin oluşturduğu güvenli bağlanma ilişkisi, yaşamın daha sonraki dönemlerini etkiliyor (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006), sosyal destek çevresi oluşturma, destek çevresiyle arasında güçlü bağlar hissetme yaşantılarını kolaylaştırıyor olabilir (Duru, baskıda). Bu sonuçlar gelişimsel rehberlik perspektifinden düşünüldüğünde oldukça anlamlı görünmektedir. Araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin yeni bir çevreye uyumu ve kendilerini daha az yalnız hissetmesinde, onların sosyal destek oluşturmalarına yönelik yaşantılarının desteklenmesi ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili beceriler kazandırmanın yanısıra, bebeklikten yetişkinliğe doğru, diğerleriyle etkileşim üzerine temellendirecekleri sosyal bağlılık duygusu oluşturabilecek yaşantıların desteklenmesinin önemli olduğunu görülmektedir. Bu nedenle kısa süreli alıştırma programlarının yanısıra, zamana yayılmış ve gelişimsel süreç içerisinde öğrencilerin psiko sosyal gereksinimlerini de dikkate alacak şekilde yapılandırılmış programlar bu amaca daha iyi hizmet edebilir.

Özetle, bu çalışmanın sonuçları, sosyal destek ve sosyal bağlılığın üniversiteye uyum süreci açısından

anahtar bir role sahip olduğunu göstermektedir. Bununla beraber çalışmanın korelasyonel doğasından dolayı, üniversiteye uyum sürecinde önemli birer psiko sosyal değişken olan sosyal destek ve sosyal bağlılığın aracı rolüne ilişkin yorumlamalarda bulunurken dikkatli olunmalıdır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, nedensel olmaktan çok kavramsal düzeyde korelasyonel ilişkiler olarak düşünülmelidir.

KAYNAKLAR

Akman, Y. ve Tuğrul, C. (1996). Üniversite gençliğinin aile sorunları, yalnızlık ve uyum düzeyleri, *Psikoloji Semineri Dergisi*, Ege Üniversitesi, 11, 117-133.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Bogaerts, S., Vanheule, S. ve Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Social Behavior and Personality*, 34 (7), 797-812.

Ceyhan, A. A. (2006). An investigations of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communications skill levels, *Social Behavior and Personality*, 34 (4), 367-380.

Chen, C. P. (1999). Transition to higher education: Major aspects and counseling guidelines, *Guidance Counseling*, 14 (3), 31-37.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health, *American Psychologist*, 676-684.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Cutrona, C. E. ve Russell, D.W. (1987). The provision of social relationship and adaptation to stress. In W. H. Jones ve D. Perlman (ed.), *Advances in Personal Relationships*, vol., JAI Press, Inc., 37-67.

- Demir, A. (1989). U.C.L.A. yalnızlık ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği, *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- DiTommase E., Brannen C., Ross L. ve Burgess, M. (2003). Attachments styles, social skills and loneliness in young adults, *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2007). Sosyal provizyon ölçeğinin psikometrik karakteristikleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 79-90.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağıllık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85-94.
- Duru, E. ve Poyrazlı, S. (2007). Personality dimensions, psychosocial-demographic variables and English language competency in predicting level of acculturative stress among Turkish international students in the U.S., *International Journal of Stress Management*, 14 (1), 99-110.
- Duru, E. (baskıda). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağıllığın rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (61).
- Eker, D, Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Halamandaris, K.F. ve Power, K.G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22 (1), 93 –104.
- Larose, S. ve Boivin. M. (1998). Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition, *Journal of Research on Adolescence*, 8 (1), 1-27.
- Lee, R. M. ve Robbins (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales, *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 232-241.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The Relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345.
- Oswald, D. L. ve Clark, E. M. (2003). Best friends forever? : High school best friendship and the transition to college. *Personal Relationships*, 10, 187-196.
- ÖSYM (2006). 2005-2006 öğretim yılı yükseköğretim istatistikleri, (20 Ekim 2006) Elde edilme tarihi: 15 Ocak 2007. <http://www.osym.gov.tr>
- Peplau, L. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York. Wiley-Interscience, 1-19.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*. 20 (1), 3-18.
- Shams, M. (2001). Social support, loneliness and friendship preference among British Asian and Non-Asian adolescents. *Social Behavior and Personality*.29 (4), 399-404
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M. ve Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93, 147-168.
- Weis, S. R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social Isolation*. New England Typographical Service Inc, s.X-19.
- Yeşilyaprak, B. (2003). Eğitimde rehberlik hizmetleri, Nobel yayınları, Ankara.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17, 221-236.
- Zimet, G. D., Dahlem N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support, *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.

THE DIRECT AND INDIRECT ROLES OF SOCIAL CONNECTEDNESS AND SOCIAL SUPPORT IN PREDICTING LONELINESS IN THE ADJUSTMENT PROCESS TO UNIVERSITY

Erdiñ Duru*

The transition process from high school to an institution of higher education is an essential stage for students in social as well as academic aspects (Oswald & Clark, 2003). During the 2005-2006 academic years, there were approximately a total of 450,000 Turkish students, not including open education, enrolling at academic institutions in Turkey (see the statistics of OSYM, 2006). Oswald and Clark (2003) point out that extensive research has focused on the academic transition, but less research has been conducted on the social aspects of the transition process. In the transition process to a college, students may have some opportunities that value for growth and change, and are faced with various problems including social, academic, and personal adjustment. The transition is a complex process in which many academic, personal and social dynamics are engaged in interactive ways. University offers a new milieu for adolescents to try new identities and social ties, and to form new activities, interests and social relationship. On the other hand, the process of adjustment to a new environment is considered as an important psychosocial process that may affect in different ways in terms of the performance and functioning of an individual. Previous research supports that during the college transition, loneliness and anxiety increase among students (Larose & Boivin, 1998). Research also point out that students may have limited resources to

deal with adjustment problems such as adapting to new roles and rules, lacking study skills, academic difficulties, loss or lack of social support, friendsickness, and loneliness (see Chen, 1999; Halamandaris & Power, 1997). Chen (1999) stresses that social connectedness, identity negotiation, and academic competences are three important major aspects of the transition process. Research supports an important notion that academic adjustment and especially emotional and social adjustment might be affected in negative ways, and some student who experience separation from their family and their previous social environment have hard time to cope with this process. DiTommase et al., (2003) suggest that loneliness may be interpreted as an important signal of adjustment difficulty. Furthermore, students who have some adjustment problems in transition to university may also experience loss or lack of social relationships, social network, and social ties that may affect, directly or indirectly, the levels of loneliness of these students. As a result, in the framework of developmental guidance, it is clear that some students may need psychological help and support in the process of adjustment to university. As a result, it is important to understand how adjustment difficulties specifically influence students in the adjustment process. The purpose of this study is to examine direct and indirect roles of social connectedness and social support on loneliness in the framework of adjustment process to university.

* Yrd. Doç. Dr. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

METHOD

Participants

The sample of this study was composed of 198 university students (112 female and 86 male) studying at different departments of the Faculty of Education at Pamukkale University. The age of the students ranged from 17 to 23 with a mean 18.6. Fifty-seven percent of the participants were female and 43% were male.

Materials

A demographics questionnaire, Social Connectedness Scale (Duru, 2007), UCLA Loneliness Scale (Demir, 1989), Multiple Scale of Perceived Social Support (Eker et al., 2001), and Adjustment Difficulties subscale of Utrecht Homesickness Scale adapted by Duru for this study were used to collect data. All recorded data were analyzed by correlation, Sobel test statistic, and single and multiple regressions.

Results of this study showed that social connectedness and social support decrease loneliness, as a result, providing opportunities for students in order to interact with others and increase their social connections with social and academic environment in the developmental process which may help them cope with the adjustment process of university. In addition, students who experience higher level of loneliness and adjustment difficulties can be helped by designing intervention programs that aim to increase students' social relations, social skills, and communication skills.

RESULTS AND DISCUSSION

The results showed that social support, social connectedness and adjustment difficulties correlated significantly in the expected direction with measures of loneliness on the sample of this study. In addition, the findings indicated that social support, social connectedness and adjustment difficulties were predictors of loneliness. Social connectedness and social support had the direct and indirect roles on loneliness in the framework of adjustment process to university. In other words, social connectedness and social support served not only as a mediator to adjustment difficulties indirectly in predicting loneliness, but also they predicted loneliness directly.